

Polar FT60™

Manuel d'Utilisation



Table des matières

1. DÉMARRAGE	4	Commencer l'entraînement avec la	
Découvrez votre Polar FT60	4	OwnZone.....	16
Démarrer par Réglages initiaux	5	Données affichées pendant la séance	
Boutons du récepteur et structure du		d'entraînement	18
menu.....	6	Arrêter l'enregistrement de la séance.....	21
Symboles à l'écran.....	7		
2. AVANT L'ENTRAÎNEMENT	8	4. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT	22
Activer votre programme d'entraînement		Résumé de votre séance	
Polar STAR	8	d'entraînement	22
Changer / Terminer votre		Suivi hebdomadaire.....	24
programme	11	Mise à jour du programme.....	26
Tester votre niveau de forme	12	Journal du poids.....	27
3. ENTRAÎNEMENT	15	Suivre vos résultats de test de forme	28
Portez votre émetteur WearLink.....	15	Consulter vos données d'entraînement.....	29
Démarrer la séance	16	Transfert des données	31
		5. RÉGLAGES	32

Réglages de la montre	32
Réglages séance	32
Données personnelles	33
Réglages généraux.....	35
Réglages des accessoires	36
Calibrage de l'accéléromètre.*	36
 6. INFORMATIONS SERVICE APRÈS-VENTE....	37
Entretien votre Polar FT60.....	37
Service Après-Vente	37
Remplacer les piles.....	38
Précautions d'emploi	40
Dépannage	42
Caractéristiques techniques	43
Garantie et décharge de responsabilité....	44

1. DÉMARRAGE

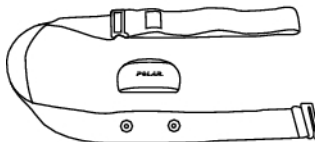
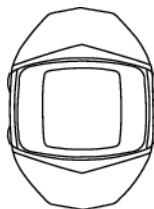
Découvrez votre Polar FT60

Votre **récepteur** affiche et enregistre votre fréquence cardiaque et vos autres données d'exercice pendant votre séance.

Votre **WearLink** transmet le signal de votre fréquence cardiaque au récepteur. Il est constitué d'un émetteur clipsable sur une ceinture élastique.

La dernière version de ce manuel d'utilisation est téléchargeable sur www.polar.fi/support.

Enregistrez votre produit Polar sur <http://register.polar.fi>. De cette façon, vous nous aidez à améliorer nos produits et services pour mieux répondre à vos besoins.



Démarrer par Réglages initiaux

Pour activer votre Polar FT60, maintenez enfoncé n'importe quel bouton pendant une seconde. Une fois le FT60 activé, il ne peut pas être éteint.

1. **Langue** : sélectionnez **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português** ou **Suomi** à l'aide des boutons HAUT/BAS. Appuyez sur OK.
2. **Paramétrez réglages de base** s'affiche. Appuyez sur OK.
3. Sélectionnez **Format horaire** .
4. Saisissez l'**Heure** .
5. Saisissez la **Date** .
6. Sélectionnez les **Unités** du système métrique en KG, CM ou impérial en LBS, FT. En sélectionnant lbs/ft, les calories s'affichent en CAL, sinon elles s'affichent en KCAL. *Les calories sont mesurées en kilocalories.*

7. Saisissez le **Poids** .

8. Saisissez la **Taille** .

9. Saisissez la **Date de naissance** .

10. Sélectionnez le **Sexe** .

11. **Réglages OK ?** s'affiche.

Sélectionnez **Oui** pour accepter et enregistrer les réglages. **Réglages de base terminé** s'affiche et le FT60 entre en mode Heure. Sélectionnez **Non** si vous souhaitez modifier les réglages. **Paramétrez réglages de base** s'affiche. Ré-entrez vos réglages de base.

Pour modifier vos réglages personnels ultérieurement, reportez-vous au chapitre Réglages.

Boutons du récepteur et structure du menu

▲ HAUT : entrer dans le menu et parcourir les listes de sélection. Régler les valeurs.

● OK : confirmer les sélections. Sélectionner le type d'entraînement ou les réglages de la séance.

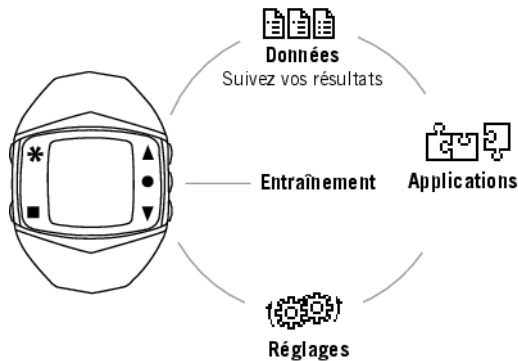
▼ BAS : entrer dans le menu et parcourir les listes de sélection. Régler les valeurs.

■ RETOUR :

- Quitter le menu
- Retour au niveau précédent
- Annuler la sélection
- Laisser les réglages à l'identique
- En appuyant longuement, revenez à l'affichage de l'heure

* LUMIERE :

- Eclairer l'écran
- En appuyant longuement sur le bouton, affichez le raccourci depuis la vue Horaire (pour désactiver des boutons, régler le réveil ou sélectionner le fuseau horaire) ou pendant la séance (pour régler le son des séances ou désactiver des boutons)



Symboles à l'écran

Le tableau suivant recense les différents symboles à l'écran et leur description.

Symbole	Description
	La pile du récepteur est faible.
	Le réveil est activé.
	Les sons sont désactivés.
	L'heure 2 est utilisée. Le numéro 2 s'affiche en bas à droite de l'écran.
	Vous avez un ou plusieurs nouveaux messages.
	Le verrouillage des boutons est actif.
	L'accéléromètre est utilisé. Si le symbole clignote, le FT60 tente d'établir une connexion avec l'accéléromètre.
	Le capteur GPS est utilisé. Si le symbole clignote, le FT60 tente d'établir une connexion avec le capteur GPS, ou le capteur GPS tente d'établir une connexion avec les satellites.
	La FC est transmise.

2. AVANT L'ENTRAÎNEMENT

Activer votre programme d'entraînement Polar STAR

Le programme d'entraînement Polar STAR est personnalisé et intégré. Il détermine l'intensité et les objectifs de durée optimum pour votre séance. Le récepteur analyse et communique votre performance après chaque séance d'entraînement ET une fois par semaine.

Le Polar FT60 crée un programme d'entraînement à partir de vos données personnelles (poids, taille, âge, sexe), niveau de forme, niveau d'activité et objectif d'entraînement.

En analysant vos résultats d'entraînement hebdomadaires et votre niveau de forme, le récepteur vous guide dans votre entraînement pour la semaine suivante. Le plan d'entraînement s'adapte à vos habitudes d'entraînement et aux fluctuations de votre niveau de forme.

1. En mode Heure, sélectionnez **Menu** > **Applications** > **Programme** > **Changer programme** > **Créer nouv prog. ?**
2. Réaliser le Polar Fitness Test. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre Tester votre niveau de forme.
3. Sélectionner votre objectif d'entraînement :
 - **Améliorer forme** : vous avez la possibilité de vous entraîner régulièrement et votre objectif consiste à améliorer votre forme cardio-vasculaire actuel.
 - **Optimiser forme** : vous vous entraînez déjà régulièrement depuis au moins 10-12 semaines et vous pouvez vous entraîner presque chaque jour ; votre objectif consiste à optimiser votre niveau de forme cardio-vasculaire.
 - **Perdre du poids** : vous cherchez à perdre du poids.
4. **Programme créé!** s'affiche.

5. Ensuite, **Voir obj. hebdo.?** s'affiche. Sélectionnez **Oui** pour voir les objectifs de durée et de calories à dépenser de votre première semaine d'entraînement. Si vous sélectionnez **Non**, **Programme activé!** s'affiche et le récepteur revient en affichage de l'heure.



Objectif de durée

Durée d'entraînement à suivre cette semaine.

Objectif calories

Nombre de calories à brûler cette semaine.

6. Appuyez sur **BAS** et **OK** pour voir vos objectifs d'intensité : durée d'entraînement dans trois zones cibles différentes de FC. Appuyez sur **BAS** pour modifier l'affichage.



Objectif zone d'intensité 1: durée ciblée

Les barres graphiques représentent le temps à passer dans chacune des 3 zones cibles. Ces barres se remplissent au fil de votre entraînement. Par exemple, sur cet écran, la zone d'intensité 1 est soulignée et sur la ligne inférieure, vous lisez le temps à passer dans cette zone cette semaine.

7. Vous avez maintenant activé votre plan d'entraînement. Appuyez sur **RETOUR** pour revenir en mode Heure.

Pour voir vos objectifs de la semaine ultérieurement, sélectionnez **Menu** > **Applications** > **Programme** > **Voir obj. hebdo.**

Zone	Intensité en % de FC _{max}	Effet d'entraînement
Zone 3	80-90%	• Bénéfices : augmente la capacité de performance maximum • Sensations : fatigue des muscles et respiration difficile • Recommandé pour : personnes en forme pour de courtes séances
Zone 2	70-80%	• Bénéfices : améliore la forme aérobie • Sensations : respiration régulière et facile, sudation modérée • Recommandé pour : tous, pour des séances classiques de durée modérée
Zone 1	60-70%	• Bénéfices : améliore l'endurance de base et aide à la récupération • Sensations : confortable, respiration facile, faible contrainte des muscles, sudation légère • Recommandé pour : tous

Dépannage

- **Données perso. absentes** s'affiche > Entrez les données personnelles manquantes.
- **Résultat test fitness nécessaire** s'affiche > Vous devez réaliser le test de forme.

 Vous pouvez vous renseigner sur l'entraînement dans les articles du site <http://articles.polar.fi>.

Changer /Terminer votre programme

- Pour modifier l'objectif de votre programme, créez un nouveau programme dans **Menu > Applications > Programme > Changer programme**. Par exemple, si vous avez commencé par un plan de perte de poids et avez atteint votre objectif, Optez pour un autre objectif : Améliorer ou Optimiser votre forme.
- Pour mettre fin à votre programme d'entraînement actif, sélectionnez **Menu > Applications > Programme > Terminer programme > Terminer prog. ?** Sélectionnez **OUI**.

Pour consulter les résultats de votre programme précédent :

Sélectionnez **Menu > Applications > Programme > Résultats de prog.précédent**. Les informations suivantes s'affichent :

- **Date de début** et **Durée** : date de début et durée du programme d'entraînement.
- **Excel sem.** et **Calories** : nombre de semaines d'entraînement excellentes (100% de l'objectif atteint) vs. nombre total de semaines d'entraînement et calories dépensées pendant le programme.
- **Avant et Après** : votre résultat de test de forme (OwnIndex) ou votre poids (quand le programme de perte de poids est activé) avant et après le programme.

Tester votre niveau de forme

Pour bien vous entraîner et suivre votre progression, il est important de connaître votre niveau de forme du moment. Le Polar Fitness Test™ est un moyen facile et rapide de mesurer votre forme cardio-vasculaire. Le test s'effectue au repos.

Le résultat du test est une valeur appelée OwnIndex. L'OwnIndex est comparable à la prise maximale d'oxygène (VO_{2max}), indicateur de mesure courant de la capacité aérobie. Pour en savoir plus, consultez la rubrique Interpréter les résultats de votre test de forme.

La mise à jour du OwnIndex peut améliorer la précision du calcul de calories dépensées pendant la séance et l'efficacité du plan d'entraînement.

Ce test est destiné aux personnes adultes en bonne santé. Pour veiller à ce que les résultats du test soient fiables, tenez compte des éléments suivants :

- Evitez d'être distrait. Plus vous êtes détendu, dans un environnement de test tranquille, et plus les résultats du test seront précis (par exemple, pas de télévision, de téléphone, ou de conversation).
- Evitez aussi tout effort physique important ainsi que l'alcool, le café et les médicaments stimulants non-prescrits le jour du test et la veille.
- Evitez les repas copieux et ne fumez pas dans les 2-3 heures qui précèdent le test.
- Réalisez le test dans des conditions toujours identiques et à la même heure de la journée.
- Assurez-vous que les réglages personnels sont corrects.

Réaliser le Polar Fitness Test

1. Mettez l'émetteur, allongez-vous et détendez-vous pendant 1 à 3 minutes avant le test.
2. En mode Heure, sélectionnez **Menu** > **Applications** > **Test fitness** > **Début test**. Le Fitness test commence dès que le FT60 a déterminé votre FC.
3. Environ 5 minutes plus tard, un bip indique la fin du test, et le résultat s'affiche.
4. Appuyez sur OK. **Enregistrer VO₂max?** s'affiche.
5. Sélectionnez **Oui** pour enregistrer le résultat de test dans vos **Données perso.** et **Résultats OwnIndex**. Si vous connaissez votre valeur VO₂max mesurée en laboratoire et l'avez saisie dans Données perso., sélectionnez Non pour enregistrer votre résultat de test dans Résultats OwnIndex uniquement.

Dépannage

- **Niveau activité 3 dern. mois** s'affiche > Réglez votre niveau d'activité (reportez-vous au chapitre Réglages pour en savoir plus sur les niveaux d'activité). **Activité réglée !** s'affiche et le test commence.
- **Échec test** s'affiche > Votre valeur OwnIndex la plus récente n'est pas remplacée.
- Pas de fréquence cardiaque affichée > Le test échoue. Vérifiez si les électrodes de l'émetteur sont humidifiées et si la ceinture est bien plaquée sur votre poitrine.

Interpréter les résultats de votre test de forme

L'OwnIndex est calculé à un instant T et s'interprète en fonction du sexe et de l'âge. Aussi, il est important de suivre l'évolution de vos valeurs OwnIndex dans le temps. Recherchez votre valeur dans le tableau et situez ainsi votre niveau de forme cardio-vasculaire par rapport aux personnes du même âge et du même sexe.

Cette classification est fondée sur une étude documentaire de 62 articles où la valeur de $VO_2 \max$ était mesurée directement sur des adultes en bonne santé aux Etats-Unis, au Canada, et dans sept pays européens. Référence : Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Années	MAUVAIS	MEDIOCRE	FAIBLE	MOYEN	BON	TRES BON	EXCELLENT
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

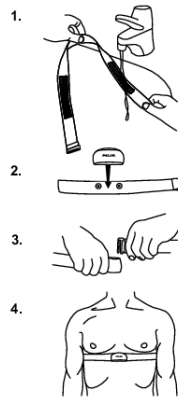
3. ENTRAÎNEMENT

Portez votre émetteur WearLink

Avant de lancer l'enregistrement de la séance, vous devez porter votre WearLink.

1. Humidifiez bien les électrodes de la ceinture en les passant sous l'eau.
2. Clipsez l'émetteur détachable à la ceinture. Réglez la longueur de la ceinture pour l'ajuster correctement et confortablement.
3. Placez la ceinture au niveau de la poitrine juste en dessous des muscles pectoraux et fixez l'autre extrémité de la ceinture au crochet.
4. Vérifiez si les zones des électrodes humidifiées sont bien ajustées contre votre peau et si le logo Polar du connecteur est centré et à l'endroit.

Lorsque vous ne l'utilisez pas, déclipsez le connecteur de la ceinture pour maximiser la durée de vie de l'émetteur. Consultez les instructions détaillées de nettoyage dans la rubrique Entretenir votre Polar FT60.



Démarrer la séance

1. Portez votre WearLink et votre récepteur.
2. En mode Heure, appuyez sur OK et sélectionnez **Démarrer** ou appuyez longuement sur OK une fois quand vous souhaitez commencer à enregistrer votre séance d'entraînement.

Pour modifier le son, le format FC ou d'autres réglages séance avant de commencer l'enregistrement de votre séance d'entraînement, sélectionnez **Réglages séance**. Reportez-vous au chapitre Réglages pour en savoir plus

 *Votre séance d'entraînement n'est sauvegardée que si le chronomètre a été déclenché depuis plus d'une minute.*

Commencer l'entraînement avec la OwnZone

Commencer chaque séance d'entraînement avec la OwnZone garantit des zones de fréquence cardiaques fiables et efficaces car adaptées à votre condition physique. Vérifiez votre OwnZone au moins

- lorsque vous changez d'environnement d'entraînement ou de sport.
- lorsque vous vous entraînez pour la première fois après une coupure de plus d'une semaine.
- Si vous n'avez pas récupéré de l'entraînement précédent ou si vous ne vous sentez pas bien ou stressé.
- après avoir changé vos données personnelles.

Déterminer vos limites OwnZone prend cinq minutes et peut faire office d'échauffement. Démarrez lentement en gardant votre FC en dessous de 100 bpm ou en dessous de 50% de votre FC_{max} . Après chaque minute, augmentez progressivement votre vitesse d'environ 10 bpm ou de 5% de votre FC_{max} .

Si vous avez activé votre programme d'entraînement et que vous utilisez activement la détermination de la OwnZone, le récepteur prend en compte vos résultats OwnZone à long terme lors de la mise à jour des objectifs du programme.

1. Portez votre WearLink et votre récepteur .
2. Appuyez sur OK et avec le bouton du bas, sélectionnez **Démarrer OwnZone** . Démarré Ownzone s'affiche.
 - Marchez lentement pendant 1 min.
 - Marchez à un rythme normal pendant 1 min.
 - Marchez vite pendant 1 min.
 - Trottinez pendant 1 min.
 - Courez pendant 1 min.
 - Accélérez.
3. A un certain moment pendant la détermination de la OwnZone, **Nouvelles limites** s'affiche. Poursuivez le cours normal de votre entraînement.

Dépannage

- Si la détermination de la OwnZone échoue, et que vous avez déterminé vos limites OwnZone auparavant, **Anciennes limites** s'affiche. Si vous n'avez pas déterminé vos limites OwnZone, **Lim. basées sur âge** s'affiche. La détermination de la OwnZone échoue si la FC augmente trop rapidement lors de la détermination de la OwnZone, ou si la FC est trop élevée au début du test.

Données affichées pendant la séance d'entraînement

Les informations suivantes peuvent être affichées pendant l'enregistrement de l'entraînement. Appuyez sur HAUT/BAS pour changer l'affichage. La durée de votre séance s'affiche en continu sur la ligne inférieure, quelles que soient les données affichées.



Fréquence cardiaque

Votre FC en temps réel.



Calories

les calories que vous avez déjà brûlées depuis le début de la séance.



Dans zone 1, 2 ou 3

zone de FC où vous vous situez et temps passé dans cette zone depuis le début de la séance. Le smiley indique que la détermination de la OwnZone a réussi.

Si votre FC ne se situe pas à l'intérieur d'une des 3 zones, **HORS ZONE** s'affiche.



Objectif hebdo. (affiché si le programme d'entraînement est activé)

Objectif hebdomadaire pour chaque zone et durée d'entraînement réelle.



Vitesse

Capteur GPS en option ou accéléromètre requis pour voir les données de vitesse.



Distance

Capteur GPS ou accéléromètre en option requis pour visualiser les données de distance.



Heure



Verrouiller une zone : selon votre objectif pour une séance d'entraînement, vous pouvez verrouiller la zone 1, 2 ou 3 pendant la séance. Lorsque vous vous entraînez dans une zone souhaitée, verrouillez-la en appuyant sur OK pendant une seconde. Par exemple, lorsque vous avez atteint votre objectif hebdomadaire pour les zones 2 et 3, vous pouvez verrouiller la zone 1. L'alarme de zone vous aide à rester dans la zone verrouillée. Par exemple, la zone 2 est verrouillée dans cette image.

Raccourci : appuyer longtemps sur le bouton LUMIERE pendant l'enregistrement d'une séance vous amène au **Raccourci**. Dans le **Raccourci**, vous pouvez régler le son des séances ou désactiver des boutons ; et si l'accéléromètre est utilisé, vous pouvez le calibrer.

HeartTouch : affiche l'heure pendant la séance en approchant le récepteur de l'émetteur. Définissez la fonction HeartTouch sur **On/Off** dans **Réglages** > **Réglages séance** > **HeartTouch**.

Arrêter l'enregistrement de la séance

Pour mettre en pause l'enregistrement de votre séance d'entraînement, appuyez sur RETOUR

Pour arrêter l'enregistrement de votre séance d'entraînement, appuyez à deux reprises sur RETOUR et **Arrêté** s'affiche.

Pour en savoir plus sur le résumé affiché à l'issue de votre séance d'entraînement, reportez-vous au chapitre Résumé de votre séance.



Le résumé d'entraînement ne s'affiche que si votre séance a duré plus de dix minutes.

Déclipsez l'émetteur de la ceinture élastique et rincez la ceinture élastique à l'eau douce après chaque utilisation. Lavez régulièrement la ceinture élastique à la machine à 40°C, au moins une fois toutes les 5 utilisations.

4. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Résumé de votre séance d'entraînement

Le récepteur vous communique le résumé suivant à l'issue de votre séance d'entraînement.

Effet	Aperçu des effets de l'entraînement Reportez-vous au Tableau 1 pour en savoir plus
Intensité	Temps passé dans les zones 1, 2 et 3
Limites de zone	Limites OwnZone (affichées si la OwnZone a été utilisée)
Calories	Calories dépensées durant la séance, et pourcentage de graisses.
Moyenne /Maximum	FC moyenne et maximale durant la séance d'entraînement.
Moyenne /Maximum	Vitesse moyenne et maximale de la séance (affichées uniquement si accéléro. ou GPS utilisé).
Distance	Distance (affichée uniquement si accéléromètre ou GPS utilisé).
Cette semaine	Vos objectifs pour la semaine d'entraînement en cours et les résultats que vous avez atteints jusqu'ici. Ces informations sont visibles seulement lorsque le programme est activé.

*Capteur GPS en option ou Accéléromètre requis pour voir les données de vitesse et de distance.

Tableau 1.

Aperçu des effets d'entraînement	
Conso. de graisse en progrès	L'entraînement à faible intensité améliore l'aptitude de votre corps à brûler les graisses.
Forme en progrès	L'entraînement à intensité modérée améliore votre forme.
Perf. maximale en progrès	L'entraînement à intensité élevée améliore votre performance maximale.
Si vous vous entraînez suffisamment à différentes intensités, l'entraînement aura plusieurs effets.	
Conso.gras et forme en progrès	L'entraînement améliore principalement l'aptitude de votre corps à brûler des graisses, mais améliore également votre forme.
Forme et conso. gras en progrès	L'entraînement améliore principalement votre forme, mais aussi l'aptitude de votre corps à brûler des graisses.
Perf. max. et forme en progrès	L'entraînement améliore votre forme et votre performance maximale.

Suivi hebdomadaire

Tous les dimanches à minuit, une enveloppe contenant les résultats hebdomadaires s'affiche à l'écran de votre récepteur. Appuyez sur HAUT pour les consulter.

Objectifs hebdomadaires atteints

Vous indique si vous avez atteint ou non les objectifs hebdomadaires.

Résultats

Excellent! / Bravo! / Bien! / Forme maintenue / Semaine d'entraînement incomplète / Bonne semaine de récupération / Excellente semaine de récupération



Si votre résultat est excellent, le FT60 vous récompense par un trophée. Le trophée figure à l'écran en mode Heure.

Atteint/Objectif hebdo.

Durée d'entraînement atteinte vs. durée d'objectif hebdo.

Atteint/Objectif hebdo.

Calories dépensées vs. objectif hebdo.

Séances

Nombre de séances d'entraînement cette semaine (également affiché sans programme).

Temps passé par zone

Temps passé dans les zones 1, 2 et 3.

Cette semaine

Accédez par l'enveloppe aux instructions d'entraînement pour la semaine qui démarre. Reportez-vous au Tableau 2 pour en savoir plus.

Tableau 2.

Instructions d'entraînement pour la semaine qui démarre	
Entraînez vous bcp plus	Vous devez vous entraîner bien plus pour bénéficier des effets.
Entraînez-vous plus	Vous ne vous entraînez pas assez pour améliorer vos résultats.
Entraînez-vous davantage dans la zone X	Vous devez vous entraîner davantage dans cette zone.
Reprenez comme sem. dernière !	Vous avez bien travaillé la semaine dernière. Continuez !
Entraînez-vous moins en zone X	Diminuez l'entraînement dans cette zone.
Entraînez-vous moins dans la zone 3	Entraînez-vous moins en zone d'intensité élevée cette semaine.
Semaine de récupération	Il faut récupérer pour éviter le surentraînement.
Semaine de repos tjrs nécessaire	Si vous n'avez pas encore récupéré ; la semaine écoulée était encore trop dure.
Suivez le plan	Vous avez bien commencé, continuez l'entraînement suivant le programme.

Mise à jour du poids

Si vous suivez le plan de perte de poids, le FT60 vous rappellera d'actualiser votre poids en affichant une enveloppe une fois par semaine.

1. Vérifiez si votre poids s'affiche. Appuyez sur OK.
2. **Modifier poids?** apparaît. Sélectionnez **Oui** pour actualiser votre poids.

Fitness Test

Dès que vous atteignez vos objectifs d'entraînement, le FT60 vous envoie une enveloppe vous rappelant d'effectuer le test de forme. Le résultat du test est pris en compte dans la mise à jour du programme hebdomadaire.

1. **Test fitness nécessaire** s'affiche.
2. **Tester forme?** s'affiche. Sélectionnez **Oui** ou **Non**.
3. Si vous décidez de passer un nouveau test, reportez-vous au chapitre Tester votre niveau de forme pour en savoir plus.

Mise à jour du programme

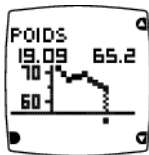
Le Polar FT60 analyse continuellement vos progrès et adapte les objectifs hebdomadaires en les augmentant ou en les réduisant. Une enveloppe s'affiche à l'écran pour vous avertir que le programme a été mis à jour. Appuyez sur HAUT pour ouvrir l'enveloppe.

1. **Prog. mis à jour** s'affiche : le FT60 a analysé vos progrès et adapté vos objectifs en fonction.
2. **Semaine de récup. nécessaire** s'affiche : pour optimiser votre entraînement, vous devez observer un équilibre idéal entre entraînement et récupération. La semaine de récupération participe à l'amélioration des résultats et permet au corps de s'adapter au stimulus que l'entraînement lui a procuré.

Journal du poids

Dans le journal poids, vous pouvez suivre votre perte de poids et constater vos progrès sur une période. Pour actualiser votre poids, sélectionnez **Menu > Applications > Journal poids > Modifier poids**. Réglez votre poids et appuyez sur OK. Votre poids actuel sera également mis à jour dans vos **Données personnelles**.

Pour consulter votre graphe poids, sélectionnez **Menu > Applications > Journal poids > Graphe poids** et appuyez sur OK.



Graphe poids

Le poids et la date de base.

Le graphe poids incluant le poids minimum et maximum.

Pour supprimer une valeur, sélectionnez la valeur que vous souhaitez supprimer avec HAUT/BAS. Quand la valeur est affichée, maintenez enfoncé LUMIERE jusqu'à ce que **Effacer valeur?** s'affiche. Sélectionnez **Oui**.

Suivre vos résultats de test de forme

En moyenne, il faut six semaines d'entraînement régulier pour améliorer sensiblement votre forme aérobie. Entraîner de grands groupes de muscles est le moyen le plus efficace d'améliorer votre forme aérobie. Contrôlez vos résultats de test dans **Résultats OwnIndex**, qui contient 47 de vos dernières valeurs OwnIndex et la date où les tests ont été effectués.

1. Sélectionnez **Menu > Applications > Fitness test > Résultats OwnIndex**.
2. Le dernier résultat OwnIndex et la date du test sont affichés. Appuyez sur HAUT/BAS pour consulter les résultats OwnIndex précédents.



OwnIndex

La date et le résultat du test

Votre graphe de résultats OwnIndex avec la valeur minimum et maximum OwnIndex

Pour supprimer une valeur OwnIndex, sélectionnez la valeur que vous souhaitez supprimer avec HAUT/BAS. Quand la valeur est affichée, maintenez enfoncé LUMIERE jusqu'à ce que **Effacer valeur?** s'affiche. Sélectionnez **Oui**.

Consulter vos données d'entraînement

Consultez vos données d'entraînement dans **Fichiers séances**, **Résumés hebdo.** et **Cumuls**.

1. Sélectionnez **Données** > **Fichiers séance** pour consulter les informations d'entraînement de vos 100 dernières séances. Les informations restent identiques à celles qui sont affichées après chaque séance d'entraînement.



Chaque barre représente une séance d'entraînement. Sélectionnez une séance d'entraînement que vous souhaitez consulter.

Ligne supérieure : date et heure du jour où le fichier a été créé

Ligne inférieure : durée d'entraînement

Lorsque les archives de **Fichiers séances** arrivent à saturation, le fichier d'entraînement le plus ancien est remplacé par le plus récent. Si vous souhaitez enregistrer le fichier pour une durée plus longue, transférez-le sur le site internet www.polarpersonaltrainer.com. Pour en savoir plus, consultez le chapitre Transfert des données.

Pour effacer un fichier d'entraînement, sélectionnez **Données** > **Eff. fichiers** et le fichier que vous souhaitez supprimer. **Effacer fichier?** s'affiche. Sélectionnez **OUI. Retirer du cumul?** s'affiche. Pour supprimer également le fichier des cumuls, sélectionnez **Oui**.

2. Sélectionnez **Données > Résumés hebdo.** pour consulter les données de séance et les résultats des 16 dernières semaines.



Chaque barre représente une semaine d'entraînement. Sélectionnez une semaine que vous souhaitez consulter avec HAUT/BAS.

Ligne supérieure : date de début / fin de semaine

Ligne inférieure : durée d'entraînement totale

Pour réinitialiser les résumés hebdomadaires, sélectionnez **Données > Réinitialiser rés. hebdo. > OK > Réinitialiser rés. hebdo. ?** Sélectionnez **Oui** pour réinitialiser les résumés hebdomadaires.

3. Sélectionnez **Données > Cumuls depuis xx.xx.xxxx** pour voir la durée totale d'entraînement, le nombre de séances et les calories depuis cette date (dernière réinitialisation effectuée).

Pour réinitialiser les cumuls, sélectionnez **Données > Réinitialiser cumuls > OK > Réinitialiser cumuls ?** et sélectionnez **Oui**.

Transfert des données

Comment transférer des données de votre FT60 sur polarpersonaltrainer.com

Pour un suivi à long terme, transférez facilement vos fichiers de séances depuis votre Polar FT60 sur le site internet polarpersonaltrainer.com avec Polar FlowLink*. Vous accéderez alors à vos données de séance détaillées et converties en graphiques pour plus de confort d'analyse.

1. Inscrivez-vous sur polarpersonaltrainer.com
2. Suivez les instructions pour télécharger et installer le logiciel de transfert des données Polar WebSync sur votre ordinateur.
3. Branchez le FlowLink au port USB sur votre ordinateur.
4. Placez votre FT60 sur l'écran FlowLink face vers le bas.
5. Suivez le processus de transfert des données à partir du logiciel WebSync sur l'écran de votre ordinateur. Consultez la rubrique "Aide" de polarpersonaltrainer.com pour obtenir plus d'instructions sur le transfert des données.

*Polar FlowLink en option requis.

5. RÉGLAGES

Réglages de la montre

Sélectionnez la valeur que vous souhaitez modifier et appuyez sur OK. Réglez les valeurs via les boutons HAUT / BAS et acceptez avec OK.

Sélectionnez **Réglages** > **Montre, heure et date**.

- **Réveil** : réglez le réveil pour l'activer **Une fois**, du **Lundi au vendredi**, au **Quotidien**, ou éteignez-la **Désactivé**. Appuyez sur RETOUR pour interrompre l'alarme du réveil ou sur HAUT/BAS pour la mettre en veille pendant 10 minutes. Le réveil ne peut pas être utilisé en cours d'entraînement.
- **Heure** : sélectionnez **Heure 1** et réglez le format horaire, les heures et les minutes. Sélectionnez **Heure 2** pour régler l'heure d'un autre fuseau horaire en ajoutant ou en soustrayant des heures. En mode Heure, vous pouvez rapidement passer de **Heure 1** à **Heure 2** en maintenant enfoncé BAS.

- **Fuseau horaire** : sélectionnez Fuseau horaire 1 ou 2.
- **DATE** : ajustez la date.
- **Vue montre** : sélectionnez **Heure et logo**, **Heure et trophée** ou **Heure** uniquement

Réglages séance

Sélectionnez **Réglages** > **Réglages des séances**.

- **Son séance** : sélectionnez **Très fort**, **Fort**, **Léger** ou **Désactivé**.
- **Capteur vitesse** : activez ou désactivez le capteur de vitesse et de distance en sélectionnant **Capteur GPS**, **Accéléro.** ou **Désactivé**.
- **Affichage FC** : réglez le FT60 pour afficher votre FC en **Battements par minute** ou en **% FC max**.
- **Format vitesse** : sélectionnez **Kilomètres par heure (KM/H)** / **Minutes par kilomètre (MIN/KM)** ou **Miles par heure (MPH)** / **Minutes par mile (MIN/M)**

- **Coeff calibr. accéléro.** : pour en savoir plus, reportez-vous au chapitre Réglage des accessoires.
- **HeartTouch** : sélectionnez **Activé** ou **Désactivé**.
- **Zone lock** : sélectionnez **Zone 1, 2** ou **3** pour vous entraîner sur une zone spécifique de fréquence cardiaque ou désactivez le verrouillage de zone (**Désactivé**).
- **Limites zone 1** : réglez vos limites zones 1 manuellement. Lors du réglage de la limite supérieure, la limite inférieure de zone 2 est réglée automatiquement.
- **Limites zone 2** : réglez vos limites zones 2 manuellement. En réglant la limite inférieure, la limite supérieure de zone 1 est réglée automatiquement. Lors du réglage de la limite supérieure, la limite inférieure de zone 3 est réglée automatiquement.
- **Limites zone 3** : réglez vos limites zones 3 manuellement. En réglant la limite inférieure, la limite supérieure de zone 2 est réglée automatiquement.



Ne modifiez les limites de zone définies par le Polar FT60 que si vous connaissez déjà vos limites correspondant à la consommation de graisse, à l'amélioration ou à l'optimisation de votre forme. Si le programme d'entraînement est activé, le FT60 intégrera vos nouvelles limites de zone lors de la mise à jour des objectifs.

Données personnelles

Sélectionnez **réglages** > **Données perso.** et appuyez sur OK.

- **Poids** : entrez votre poids.
- **Taille** : entrez votre taille.
- **Date de naissance** : entrez votre date de naissance
- **Sexe** : sélectionnez **MASCULIN** ou **FEMININ**.
- **FCmax** est le nombre de battements par minute (bpm) que peut atteindre le coeur humain au cours d'un effort physique maximal. Ne modifiez la valeur par défaut que si vous connaissez votre valeur mesurée en laboratoire.

- **Activité** : sélectionnez le niveau qui décrit le mieux le volume et l'intensité de vos activités physiques dans les trois derniers mois.
 1. **TOP (5 heures et + par semaine)** : Vous effectuez régulièrement des exercices physiques intensifs, au moins cinq fois par semaine. Par exemple, vous vous exercez dans le but d'améliorer vos performances et prendre part à des compétitions.
 2. **ELEVÉE (3-5 heures par semaine)** : Vous effectuez régulièrement des exercices physiques intensifs, au moins trois fois par semaine, ex. vous courez 20-50 km par semaine ou consacrez 3-5 heures par semaine dans des exercices physiques comparables.
 3. **MODÉRÉE (1 à 3 heures par semaine)** : Vous participez régulièrement à des activités de loisir. Par exemple, vous courez 5 - 10 km / 3 - 6 miles par semaine ou vous pratiquez une activité physique comparable. Sinon, votre travail nécessite une activité physique modérée.
- 4. **FAIBLE (0-1 heure par semaine)** : Vous ne pratiquez pas de sport de manière régulière ou une activité physique importante. Ex. Vous marchez pour le plaisir ou pratiquez occasionnellement une activité physique, ce qui provoque une respiration haletante ou de la transpiration.
- **OwnIndex ($VO_{2\max}$)** : quand vous réalisez le Polar Fitness Test, votre valeur OwnIndex est enregistrée par défaut. Ne la modifiez que si vous connaissez votre valeur $VO_{2\max}$ mesurée en laboratoire.

Réglages généraux

Sélectionnez **Réglages** > **Réglages généraux**.

- **Bips boutons** : sélectionnez **Désactivé**, **Léger**, **Fort** ou **Très fort**.
- **Verrouiller boutons** : sélectionnez **Verrouill. manuel** ou **Verrouill. auto**.
Verrouill. auto. : le récepteur verrouille automatiquement tous les boutons hormis LUMIERE pendant l'entraînement. Vous pouvez les déverrouiller en appuyant longuement sur le bouton LUMIERE jusqu'à ce que le message **Boutons activés** s'affiche.
Verrouill. manuel : Pour verrouiller manuellement les boutons, appuyez longuement sur LUMIERE et confirmez avec OK. Pour déverrouiller, maintenez enfoncé LUMIERE jusqu'à ce que **Boutons activés** s'affiche.
- **Unités** : sélectionnez les Unités **Métriques (kg/km)** ou **Impériales (lb/ft)**. En sélectionnant lb/ft, les calories s'affichent en Cal, sinon elles s'affichent en kcal.
- **Langue** : sélectionnez **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **Português** ou **Suomi**.

Réglages des accessoires

Calibrage de l'accéléromètre.*

Calibrer l'accéléromètre en cours d'entraînement
(calibrage à la volée)

Veillez à ce que la fonction de Capteur vitesse soit activée sur accéléro. dans votre Polar FT60.

Sélectionnez **Réglages** > **Réglages séance** > **capteur de vitesse** > **Accéléro.** et appuyez sur OK.

Pour calibrer l'accéléromètre en cours d'entraînement, choisissez entre :

1. Arrêter de courir, rester immobile et maintenir enfoncé LUMIERE pour accéder au **Raccourci**.
OU
2. Arrêter de courir, rester immobile et appuyez sur RETOUR.

Sélectionnez **Calibrer accéléro**. Remplacez la distance affichée par la distance réelle que vous courez, et appuyez sur OK. **Coeff. de calibrage**

réglé! s'affiche. L'accéléromètre est maintenant calibré et prêt à fonctionner.

Régler le coefficient de calibrage manuellement

Il existe deux options pour régler le coefficient de calibrage manuellement :

1. Avant l'entraînement : sélectionnez **Réglages** > **Réglages séance** > **Coeff calibr. accéléro**. Réglez le coefficient de calibrage et appuyez sur **OK**. L'accéléromètre est désormais calibré.
2. Après avoir commencé la mesure de la FC et avant l'enregistrement de l'entraînement : en mode Heure, appuyez sur **OK** puis sélectionnez **Réglages séance** > **Coeff calibr. accéléro**. Réglez le coefficient de calibrage et appuyez sur **OK**. L'accéléromètre est maintenant calibré. Pour lancer l'enregistrement de l'entraînement, appuyez sur RETOUR une fois et sélectionnez **Démarrer**.

*Accéléromètre S1 en option requis.

6. INFORMATIONS SERVICE APRÈS-VENTE

Entretien votre Polar FT60

Nettoyer à l'eau savonneuse, et sécher avec un linge. Ne jamais utiliser d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques. Ranger votre appareil dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Ne le rangez ni dans un endroit humide, ni dans un matériau imperméable à l'air (comme un sac plastique ou un sac de sport), ni à proximité d'un produit conducteur (comme une serviette humide). Ne pas exposer aux rayons du soleil pendant une période prolongée.

Émetteur : Déclipez l'émetteur et rincez la ceinture élastique à l'eau douce après chaque utilisation. Séchez l'émetteur avec un linge. Ne jamais utiliser d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques.

Lavez régulièrement la ceinture élastique en machine à 40°C, toutes les cinq utilisations au minimum. Nous vous conseillons d'utiliser un filet de protection. En prenant soin de votre émetteur, vous optimisez sa durée de vie et la précision des mesures. Ne jamais laver la ceinture élastique à sec ou à la javel, ne jamais la passer au sèche-linge, ne pas la repasser. Ne pas utiliser de détergent à base de javel ou d'adoucissant.

Séchez et rangez l'émetteur et la ceinture séparément.

Lavez toujours la ceinture élastique à la machine : avant un stockage de longue durée et après utilisation en eau de piscine à forte teneur en chlore.

Service Après-Vente

Votre **Polar FT60** est conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs de forme personnels, tester votre forme et indiquer l'intensité de vos séances d'entraînement. Aucune autre utilisation n'est prévue ou induite. Durant les deux ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un service après-vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle. La garantie ne couvre pas les dommages directs ou indirects liés à l'intervention d'un service non agréé par Polar Electro. Veuillez consulter la carte de service après-vente Polar pour plus d'information. Enregistrez votre produit Polar sur <http://register.polar.fi/>. De cette façon, vous nous aidez à améliorer nos produits et services pour mieux répondre à vos besoins.

Remplacer les piles

Évitez d'ouvrir le couvercle du compartiment de la pile pendant la période de garantie. Nous vous recommandons de faire appel à un service après-vente agréé Polar pour le changement de pile. Il testera l'étanchéité de votre Polar FT40 après le remplacement des piles et réalisera une vérification périodique. Veuillez retenir les éléments suivants :

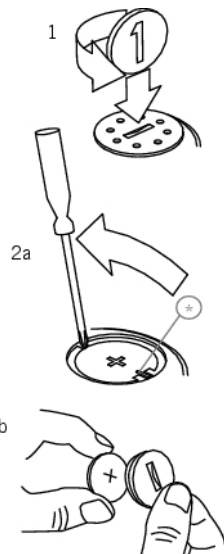
- Le témoin de faible niveau de pile s'affiche lorsque la pile ne dispose plus que de 10 à 15 % de sa capacité.
- Avant de remplacer la pile, transférez toutes les données de votre FT40 sur polarpersonaltrainer.com pour éviter de les perdre. Pour en savoir plus, consultez le chapitre Transfert des données.
- L'utilisation excessive de l'éclairage affaiblit la pile plus rapidement.
- Par temps froid, le témoin de faible niveau de pile peut apparaître, mais disparaît avec la hausse de la température.
- L'éclairage de l'écran et le volume sonore sont automatiquement désactivés lorsque le témoin de pile faible est affiché. Tout réveil réglé avant l'affichage du témoin de pile faible reste activé.
- Afin de ne pas endommager le couvercle du compartiment à pile, il est conseillé de ne l'ouvrir qu'en cas d'absolue nécessité.

Pour remplacer la pile par vous-même :

Remplacer la pile peut avoir des conséquences sur l'étanchéité. Aussi, il faut remplacer le joint d'étanchéité du couvercle chaque fois que les piles sont remplacées. Les joints d'étanchéité / kits changement de pile disponibles chez certains revendeurs et dans les stations SAV agréées Polar. Aux Etats-Unis et au Canada, les joints d'étanchéité supplémentaires sont disponibles auprès des centres Polar agréés uniquement. Conservez les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, appelez immédiatement un médecin. Les piles doivent être stockées dans le respect de la réglementation locale.

Lors de la manipulation d'une nouvelle pile entièrement chargée, évitez tout contact brusque, c.-à.-d. simultanément des deux côtés, avec des outils métalliques ou conducteurs d'électricité, comme des pincettes. Cela risque de court-circuiter la pile, et ainsi de la décharger plus rapidement. Généralement, les court-circuits n'endommagent pas la pile, mais peuvent diminuer sa capacité et donc sa durée de vie.

1. Ouvrez le couvercle de la pile avec une pièce en le tournant de CLOSE à OPEN.
2.
 - Lors du changement de la pile du récepteur (2a), ôtez le couvercle de la pile et extrayez la pile avec précaution avec un tournevis de taille adaptée, par exemple un cure-dent ou un petit tournevis. Toutefois, préférez un outil non-métallique pour extraire la pile. Veillez à ne pas endommager l'élément audio en métal (*) ni les rainures.* Introduisez une nouvelle pile avec la borne positive (+) orientée vers l'extérieur.
 - Lors du changement de la pile de l'émetteur (2b), positionnez la pile de sorte que le côté positif (+) soit contre le couvercle.
3. Remplacez l'ancien joint d'étanchéité par un nouveau, en l'emboîtant parfaitement dans la rainure de couvercle pour garantir l'étanchéité.
4. Remplacez le couvercle et tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre pour le fermer (CLOSE).
5. Réentrez les réglages de base si vous avez remplacé les piles du récepteur.



Précautions d'emploi

Réduction des risques liés à la pratique d'une activité physique

L'entraînement peut présenter certains risques. Avant de commencer un plan d'entraînement régulier, prenez le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez par l'affirmative à l'une de ces questions, nous vous conseillons de consulter un médecin avant de commencer un plan d'entraînement.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- Présentez-vous des signes ou des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous (avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Êtes-vous enceinte ?

Notez que la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le cœur, la pression artérielle, le psychisme et l'asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, etc. ainsi que par certaines boissons énergétiques, l'alcool et la nicotine.

Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant l'exercice. Si l'exercice vous semble pénible ou si vous vous sentez fatigué, il faut interrompre l'exercice ou poursuivre d'une manière moins intense.

Si vous portez un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique implanté, vous utilisez le Polar FT60 à vos propres risques. Avant l'utilisation, réalisez un test d'effort maximal sous contrôle médical. Le test vise à garantir sécurité et fiabilité lors de l'utilisation simultanée du stimulateur cardiaque et de votre Polar FT60.

Si vous êtes allergique à une substance quelconque qui est en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés au chapitre "Caractéristiques techniques". Pour éviter les réactions cutanées dues à l'émetteur, ne le portez pas à même la peau, mais par-dessus un T-shirt. Veillez toutefois à bien humidifier le T-shirt à l'endroit où sont placées

les électrodes. Si vous appliquez sur votre peau une crème ou un spray insecticide, assurez-vous que le produit n'est pas mis en contact avec l'émetteur.

Les appareils de cardio-training avec des composants électriques peuvent engendrer des perturbations électromagnétiques. Pour résoudre ce problème, suivez les conseils suivants:

1. Retirez l'émetteur et continuez à utiliser l'appareil de cardio-training normalement.
2. Déplacez le récepteur jusqu'à ce qu'il n'affiche plus de valeurs erronées, ni le symbole du cœur qui clignote. Les interférences sont souvent plus importantes face à l'écran d'affichage de l'appareil ; elles sont par contre moindres sur les côtés.
3. Remettez l'émetteur sur la poitrine et laissez, dans la mesure du possible, le récepteur dans une zone sans interférence.

Si le Polar FT60 ne fonctionne toujours pas avec l'appareil de cardio-training, il se peut que l'appareil émette des signaux électriques trop forts pour permettre la détection de la fréquence cardiaque avec un cardiofréquencemètre sans fil.

Votre Polar FT60 peut être utilisé en natation. Pour maintenir l'étanchéité, n'appuyez sur aucun bouton sous l'eau. Pour plus d'informations, consultez <http://support.polar.fi>. Les produits Polar sont testés à l'étanchéité suivant la norme internationale ISO 2281. Les produits sont classés en 3 catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez le degré d'étanchéité de votre produit Polar, indiqué sur le capot arrière de la montre. Comparez-le ensuite au tableau ci-dessous. Remarque : Ces définitions ne s'appliquent pas forcément aux produits d'autres fabricants.

Marquage au dos du boîtier	Caractéristiques d'étanchéité
Water resistant	Protégé contre les éclaboussures, la sueur, gouttes de pluie, etc. Non-adapté pour la natation.
Water resistant 30 m/50 m	Adapté à la baignade et la natation
Water resistant 100m	Adapté à la natation et à la plongée avec tuba (sans bouteilles d'oxygène)

Dépannage

Si vous ne savez plus où vous vous trouvez dans le menu, maintenez enfoncé RETOUR pour revenir à l'affichage de l'heure.

Si aucun bouton ne répond ou si le récepteur affiche des relevés anormaux, réinitialisez le récepteur en enfonçant quatre boutons (HAUT, BAS, RETOUR et LUMIERE) simultanément pendant quatre secondes. Tous les réglages sont sauvegardés, sauf la date et l'heure.

Si la fréquence cardiaque est irrégulière ou très élevée, ou ne s'affiche pas (00), vérifiez qu'il n'y a pas d'autres émetteurs à moins de 1 m/3 ft et que les électrodes de votre émetteur sont bien humidifiées, bien ajustées, propres et non endommagées.

Si la mesure de la fréquence cardiaque ne fonctionne pas avec les vêtements de sports, faites un essai avec la ceinture émettrice WearLink. Si cela fonctionne, le problème provient probablement du vêtement. Veuillez alors contacter le fabricant / revendeur du vêtement.

Certains signaux électromagnétiques intenses peuvent provoquer des données de fréquence cardiaque erronées. Ces perturbations électromagnétiques peuvent survenir à proximité des lignes à haute tension, feux de signalisation, caténaires de trains, bus ou tramways, postes de télévision, voitures, ordinateurs, compteurs de vélo, équipements de cardio-training, téléphones portables ou portiques de sécurité. Pour éviter une lecture erratique, éloignez-vous des possibles sources d'interférences.

Si vous avez toujours des données de fréquence cardiaque erronées même après vous être éloigné de la source des interférences, ralentissez votre allure et prenez vos pulsations manuellement. Si celles-ci sont toujours extrêmement élevées, la cause peut en être une arythmie cardiaque.

Avez-vous eu des problèmes cardiaques qui pourraient avoir modifié la forme de votre signal ECG ? Dans ce cas, veuillez consulter votre médecin.

Si vous avez bien respecté les conseils ci-dessus, mais que la mesure de la fréquence cardiaque ne fonctionne toujours pas, il se peut que la pile de votre émetteur soit faible.

Caractéristiques techniques

Récepteur

Type de pile	CR2025
Durée de vie de la pile	1 ans en moyenne (1 h / jour, 7 jours / semaine)
Température de fonctionnement	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Matériau du bracelet montre	Polyuréthane
Matériau du boîtier et du fermoir du bracelet:	Acier inoxydable conforme à la directive communautaire 94/27/EU et à ses modifications 1999/C 205/05 sur les produits dégageant du nickel conçus pour un contact direct et prolongé avec la peau.
Précision de la montre :	Supérieure à $\pm 0,5$ seconde/jour à une température de 25 °C / 77 °F.
Précision du cardiofréquencemètre :	± 1 % ou ± 1 bpm (la plus haute des deux valeurs) ; applicable à une fréquence régulière.

Émetteur

Type de pile	CR 2025
Durée de vie de la pile	2 ans en moyenne (1 h / jour, 7 jours / semaine)
Joint d'étanchéité du compartiment à pile :	Joint torique FPM 20,0 x 1,0
Température de fonctionnement	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F

Matériau de l'émetteur :	Polyamide
Matériau de la ceinture :	35% Polyester, 35% Polyamide, 30% Polyuréthane

Valeurs limites

Chronomètre	23 h 59 min 59 s
Fréquence cardiaque	15 - 240 bpm
Durée totale	0 - 9999 h 59 min 59 s
Cumul calories	0 - 999999 kcal/Cal
Cumul nombre d'exercices	65 535
Année de naissance	1921 - 2020
Vitesse maximum avec un capteur GPS	199,9 km/h
Vitesse maximum avec accéléro.	29,5 km/h

Polar FlowLink et Polar WebSync 2.1 (ou plus récent)

Configuration système requise :	PC MS Windows (2000/XP/Vista), 32 bit, Microsoft .NET Framework Version 2.0
	Intel Mac OS X 10.5 ou plus récent

Garantie et décharge de responsabilité

Garantie Internationale Polar

- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales ou fédérales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.
- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc. pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit aux États-Unis ou au Canada. La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit dans d'autres pays.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantissent au client/à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de deux (2) ans à compter de la date d'achat.
- **Le reçu de l'achat initial constitue votre preuve d'achat !**
- La garantie ne couvre pas la batterie, l'usure normale, les dégâts liés à une mauvaise utilisation, à une utilisation abusive, aux accidents ou au non-respect des précautions d'emploi, à un mauvais entretien, à une utilisation commerciale, les boîtiers/écrans cassés ou rayés, les ceintures élastiques ni les vêtements Polar.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée

générale, consécutive ou particulière, causés par ou liés au produit.

- Les produits achetés d'occasion ne sont pas couverts par la garantie de deux (2) ans, sauf stipulation contraire de la législation locale.
- Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé, soit remplacé par le Centre de service après-vente agréé Polar, quel que soit le pays d'achat.

La garantie couvrant tout produit est limitée aux pays dans lesquels ce produit est commercialisé.

Copyright © 2009 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlande.

Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlande. Polar Electro Oy est une compagnie certifiée ISO 9001:2000. Tous droits réservés. Ce manuel d'utilisation ne peut être reproduit même partiellement sous aucune forme et par aucun moyen que ce soit sans l'accord écrit préalable de Polar Electro Oy. Tous les noms et logos annotés du symbole ™ dans le manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques de la société Polar Electro Oy. Tous les noms et logos annotés du symbole ® dans le manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques déposées de la société Polar Electro Oy, à l'exception de Windows qui est une marque déposée de Microsoft Corporation.

Décharge de responsabilité

- Les informations contenues dans ce guide sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.
- Polar Electro Oy /Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits.
- Polar Electro Oy /Polar Electro Inc. ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

Ce produit est protégé par les droits incorporels de Polar Electro Oy comme cela est défini par les documents suivants : FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803.4-08, FI 111514 B, DE 19781642T1, GB 2326240, HK 1016857, US 6277080, FI 114202, US 6537227, EP 1147790, HK1040065, EP 1245184, US 7076291, HK1048426. Autres brevets en attente.

Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, FINLANDE, Tel: +358 8 5202 100, Fax: +358 8 5202 300, www.polar.fi

CE 0537

Ce produit est conforme à la directive 93/42/EEC. La déclaration de conformité correspondante est disponible sur www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.



Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la directive 2002/96/EC de l'Union européenne et du Conseil sur le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE) ; les piles et les accumulateurs utilisés dans ces produits entrent dans le cadre de la directive 2006/66/EC du 6 septembre 2006 de l'Union européenne et du Conseil relative aux piles et accumulateurs et aux déchets de piles et d'accumulateurs. Ces produits et ces piles/accumulateurs contenus dans les produits Polar doivent donc être triés séparément dans les pays de l'Union européenne.



Ce marquage indique que le produit est protégé contre les chocs électriques.

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

